厚生労働科学研究補助金（循環器疾患･糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）
分担研究報告書

13． 睡眠時無呼吸症候群患者の食習慣と咀嚼の特徴

研究分担者　吉田　和也
国立病院機構京都医療センター歯科口腔外科　医長

研究要旨

閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAS)患者における食習慣と咀嚼の特徴を分析するために OSAS 患者 88 名に食習慣に関するアンケートを行い、BMI あるいは睡眠検査のデータとの関連を解析した。食事時間が短いほど、BMI が高い傾向がみられ、咀嚼や食習慣を改善することにより、減量できる可能性が推測された。

A. 研究目的

本研究の目的は閉塞型睡眠時無呼吸症候群(OSAS)患者における食習慣と咀嚼の特徴を分析することである。

B. 研究方法

対象は OSAS 患者 88 名(男性 70 名、女性 18 名、平均 AHI：18.4、平均年齢：52.1 歳)とした。食習慣に関するアンケートを行い、睡眠検査のデータとの関連を解析した。

C. 研究結果

食事の速度が「非常に速い」、「早い」、「普通」、「遅い」と答えた患者の順に BMI が低かった。BMI が高い群ほど 1 日の総食事時間が短かった。満腹まで食べると答えた群が腹八分目にしていると答えた群に比較して有意に BMI が高く、朝食を抜くことがあると答えた群がないと答えた群より有意に BMI が高かった。

D. 考察

食べる速さと BMI には強い正の相関があり、早食いの人ほど BMI が高いことが報告されている。また咀嚼回数が少ない被験者ほど BMI と HbA1c が高いことが確認されている。時間をかけて咀嚼することによって神経ヒスタミンの量が増え、満腹中枢を刺激して少ない食事量で満腹感が得られるとされている。咀嚼指導を行い、咀嚼法を実践することにより BMI が減少したとの報告もあり、OSAS 患者に対しても咀嚼指導により減量できる可能性が推測された。

E. 結論

咀嚼や食習慣を改善することにより、減量できる可能性が推測された。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

1. 論文発表

1) Yoshida K. Treatment and research of sleep apnea syndrome from clinical and neurophysiological aspects in the stomatognathic system. International Journal of Medical and Biological Frontiers, 17, 1-88, 2011.

2. 学会発表

1) Yoshida K. Glycated hemoglobin improvement by oral appliance therapy in obstructive sleep apnea syndrome patients with diabetes mellitus. 10th World Conference on Sleep Apnea. Roma, 2012, 8/27-9/1.

2) Yoshida K. Functional brain imaging in response to oral and cognitive tasks assessed by near-infrared spectroscopy in obstructive sleep apnea syndrome. 10th World Conference on Sleep Apnea. Roma, 2012, 8/27-9/1.

3) 吉田 和也,福原 紫津子,小川 卓二,大野 純,兵 行忠. 睡眠時無呼吸症候群の口腔内装置治療が高血圧と HbA1c に及ぼす影響. 第57回日本口腔外科学会総会・学術大会　横浜　2012.10. 19－21.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

特になし

2. 実用新案登録

特になし

3. その他

特になし